VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com



This book is shared by venkat mani...
if you like this or any comment let me know at
vm3567@gmail.com..

I was born genius.. But education ruined me...

## இட்லிப் பொடி ரைஸ்



தேவையானவை: உதிராக வடித்த சாதம்-2 கப், இட்லி மிளகாய்ப் பொடி-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-3 டீஸ்பூன், கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், பூண்டு-4 பல், கறிவேப்பிலை-தேவையான அளவு, எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு.

செய்முறை: பூண்டை தோல் உரித்து பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, கறிவேப்பிலை, நறுக்கிய பூண்டு சேர்த்து வறுத்து சாதத்தில் கொட்டிக் கிளறுங்கள். அத்துடன் இட்லி மிளகாய்ப்பொடி, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, சிறிது உப்பு சேர்த்துக் கலந்து பரிமாறுங்கள்.

## தால்



தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு-அரை கப், மஞ்சள்தூள்-அரை டீஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம்-1, தக்காளி-2, பச்சைமிளகாய்-2, பூண்டு-5 பல், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை-சிறிதளவு.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், சீரகம்-அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிது, உப்பு-தேவையான அளவு.

செய்முறை: வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு மூன்றையும் பொடியாக நறுக்குங்கள். பச்சைமிளகாயைக் கீறிக்கொள்ளுங்கள். பாசிப்பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து, ஒரு பாத்திரத்தில் மலர வேகவையுங்கள். வெந்த பாசிப்பருப்புடன் நறுக்கிய காய்களையும் சேர்த்து, தேவையான உப்பு சேர்த்து, காய் வேகுவதற்கு அளவான தண்ணீரையும் ஊற்றி வேகவிடுங்கள். காய்கறிகள் நன்கு வெந்தபின், எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, சீரகம் தாளித்து சேருங்கள். மல்லித்தழையை கிள்ளிப்போட்டு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து இறக்குங்கள்.

## தவா கட்லெட்



தேவையானவை: கேரட்-1, பீட்ரூட்-1, முட்டைகோஸ்-100 கிராம், பீன்ஸ்-10, உருளைக்கிழங்கு (விருப்பப்பட்டால்)-1, இஞ்சி -ஒரு துண்டு, பூண்டு-4 பல், பச்சைமிளகாய்-3, கரம்மசாலாதூள் (விருப்பப்பட்டால்)-அரை டீஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை-கால் கப், மல்லித்தழை-சிறிதளவு,

உப்பு-தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எண்ணெய்-சிறிதளவு.

செய்முறை: கேரட், பீட்ரூட் இரண்டையும் தோல்சீவித் துருவிக் கொள்ளுங்கள். கோஸையும், பீன்ஸையும் மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். இட்லிப் பாத்திரத்தில் ஒரு தட்டில் துருவிய காய்களை பரவலாக வைத்து, 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் ஆவியில் வேகவைத்து இறக்குங்கள். இஞ்சி, பூண்டு, பச்சைமிளகாய், மல்லித்தழை ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கி, வேகவைத்த காய்கறிகளுடன் சேர்த்துக் கலக்குங்கள். அத்துடன் உப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, கரம் மசாலாதூள், பொட்டுக்கடலை பொடித்த தூள்.. எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நன்கு பிசைந்து கொள்ளுங்கள். உருளைக்கிழங்கு சேர்ப்பதாக இருந்தால் வேகவைத்து, மசித்துச் சேர்த்துப் பிசையுங்கள்.

எல்லாவற்றையும் நன்கு பிசைந்து வேண்டிய வடிவத்தில் செய்து, தோசைக் கல்லைக் காயவைத்து, அதன்மேல் நான்கைந்து கட்லெட்டுகளாகப் பரப்புங்கள். சுற்றிலும் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, பிறகு திருப்பிவிட்டு வேகவிட்டெடுங்கள்.

குறிப்பு: கேரட், பீட்ரூட்டை விலக்க நினைப்பவர்கள், அதற்கு பதிலாக துருவிய காலிஃப்ளவர், துருவிய முள்ளங்கி சேர்த்துச் செய்யலாம்.

## இளங்கூட்டு



தேவையானவை: அவரை, கத்திரி, பூசணி, பரங்கி, காராமணி, கொத்தவரை (எல்லாம் கலந்து) பொடியாக நறுக்கியது-ஒரு கப், பாசிப்பருப்பு-அரை கப், பெரிய வெங்காயம்-1, பச்சை மிளகாய்-2, பால்-அரை கப், சீரகம்-அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு.

செய்முறை: பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்து (பாத்திரத்தில்) மலர வேக வையுங்கள். வெங்காயத்தை பொடியாக நறுக்கி, பச்சை மிளகாயைக் கீறுங்கள். நறுக்கிய காய்கறிக் கலவையுடன் சிறிது உப்பு, அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து, குக்கரில் ஒரு விசில் வரும்வரை வைத்து இறக்குங்கள். 2 நிமிடம் கழித்து விசிலை எடுத்து பிரஷரை வெளியேற்றிவிட்டு மூடியைத் திறந்து, வெந்த காய்களுடன் பருப்பை சேர்த்து அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிடுங்கள். 5 நிமிடம் கொதித்ததும், சீரகம், கிள்ளிய கறிவேப்பிலை, பால் சேர்த்துக் கிளறி இறக்குங்கள். விருப்பப்பட்டால் அரை டீஸ்பூன் நெய்

சேர்க்கலாம். வயிற்றுக்குக் கெடுதல் செய்யாத, சத்தான இளங்கூட்டு இது.

## பூண்டு சாதம்



தேவையானவை: சாதம்-2 கப், பூண்டு-6 பல், மிளகாய்தூள்-அரை டீஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு, கடுகு-அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு, எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பூண்டை தோல் உரித்து கறிவேப்பிலை சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக நசுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு தாளித்து, தீயைக் குறைத்து, அதில் சாதம், நசுக்கிய பூண்டு, கறிவேப்பிலை, உப்பு சேர்த்து கிளறி இறக்குங்கள்.

## ஸ்பாஞ்ச் தோசை



தேவையானவை: பச்சரிசி-2 கப், உளுத்தம்பருப்பு-கால் கப், அவல்-அரை கப், வெந்தயம்-கால் டீஸ்பூன், ஜவ்வரிசி-கால் கப், உப்பு-தேவையான அளவு, தேங்காய் துருவல்-கால் கப்.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு, வெந்தயம் மூன்றையும் ஒன்றாக ஊற வையுங்கள். ஜவ்வரிசி, அவல் இரண்டையும் தனித்தனியே ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறியபிறகு, எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். உப்பு சேர்த்து கரைத்து, 6 முதல் 8 மணி நேரம் வரை புளிக்க விடுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, ஒரு கரண்டி மாவை ஊற்றி, சற்று கனமாகப் பரப்புங்கள். குறைந்த தீயில் மூடி போட்டு வேக விட்டு, பஞ்சு போல வெந்ததும் எடுங்கள். இதற்கு எண்ணெயும் தேவையில்லை. தோசையை திருப்பிப் போடவும் வேண்டாம்.

## கறிவேப்பிலைப் பொடி இட்லி



தேவையானவை: இட்லி-10. தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம் பருப்பு-அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன். வறுத்துப் பொடிக்க: கறிவேப்பிலை-ஒரு கைப்பிடி, மோர்மிளகாய்-4 அல்லது 5, உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், சீரகம்-அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வெறும் கடாயில் கறிவேப்பிலை, சீரகம், உளுத்தம்பருப்பு மூன்றையும் தனித்தனியே வறுத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, குறைந்த தீயில் மோர்மிளகாயைக் கிள்ளிப்போட்டு, நன்கு வறுத்துக்கொள்ளவும். பிறகு, மிளகாய்களை எடுத்துவிட்டு, அந்த எண்ணெயிலேயே கடுகைச் சேர்த்துப் பொரியவிட்டு இறக்குங்கள். மோர் மிளகாய்களுடன் கறிவேப்பிலை, உளுத்தம்பருப்பு, சீரகத்தைச் சேர்த்து நன்கு பொடித்துக் கொள்ளுங்கள்.

இட்லிகளை பொடியாக நறுக்கி, பொடித்த மோர்மிளகாய்+கறிவேப்பிலைப் பொடி சேர்த்து, பொரித்த கடுகையும், ருசிக்கேற்ப உப்பையும் சேர்த்து நன்கு கிளறவும். வித்தியாசமான, ஆனால் ருசியான மாலை நேர டிபன் இது.

## கீரை சோயா கூட்டு



தேவையானவை: பாசிப்பருப்பு-அரைகப், முளைக்கீரை-ஒரு கட்டு, சோயா உருண்டைகள்-5 அல்லது 6, சின்ன வெங்காயம்-4, பூண்டு-4 பல், பச்சை மிளகாய்-2, மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு - அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-அரை டீஸ்பூன், காய்ந்த மிளகாய்-2, எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பாசிப்பருப்பை மலர வேகவைத்துக் கொள்ளுங்கள். கீரையைப் பொடியாக நறுக்கி, சிறிது உப்பு சேர்த்து, குக்கரில் அரை கப் தண்ணீரும் சேர்த்து, ஒரு விசில் வைத்து இறக்குங்கள். பிறகு, பிரஷரை வெளியேற்றி, மூடியைத் திறந்தால் கீரை நிறம் மாறாமல் இருக்கும்.

சோயா உருண்டைகளை 2 டம்ளர் கொதிக்கும் நீரில் போட்டு, 5 நிமிடம் கழித்து எடுத்து, தண்ணீரில் 2 முறை போட்டு அலசிப் பிழிந்து, பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். சின்ன வெங்காயத்தைப் பொடியாக நறுக்கி, பச்சை மிளகாயைக் கீறிக் கொள்ளுங்கள். வெந்த பருப்புடன், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், சோயா சேர்த்து, தேவையான உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு கீரை சேருங்கள். இதை 2 நிமிடம் கொதிக்கவிட்டு, எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, காய்ந்த மிளகாய் தாளித்துக் கொட்டி இறக்குங்கள். சப்பாத்தி, சாதத்துக்கு சுவை சேர்க்கும் கூட்டு இது.

## சிம்பிள் சாம்பார்



<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு-அரை கப், விருப்பமான காய்கறி ஏதேனும்-100 கிராம், தக்காளி-2, சாம்பார் பொடி-2 டீஸ்பூன், பெருங்காயம்-அரை டீஸ்பூன், புளி-நெல்லிக்காய் அளவு, உப்பு-தேவையான அளவு, மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன்.

<u>தாளிக்க:</u> கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-அரை டீஸ்பூன், வெந்தயம்-கால் டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> பருப்புடன் மஞ்சள்தூள் சேர்த்து குழைய வேகவையுங்கள். அத்துடன் காய்கறிகளை நறுக்கிச் சேர்த்து, தக்காளி, உப்பு, சாம்பார் பொடி, பெருங் காயத்தூள் சேர்த்து, காய் வெந்ததும் புளியை அரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து, அதனுடன் சேருங்கள். பச்சை வாசனை போனதும் எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களைச் சேர்த்து, பொன்னிறமானதும் சாம்பாரில் சேருங்கள். அத்துடன் கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை சேருங்கள்.

## முருங்கை சூப்



<u>தேவையானவை:</u> துவரம்பருப்பு-அரை கப், முருங்கைக்காய்-2, பெரிய வெங்காயம்-1, தக்காளி-3, பச்சை மிளகாய்-2, இஞ்சி-ஒரு துண்டு, பூண்டு-4 பல், மல்லித்தழை-ஒரு கைப்பிடி, மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு, தேங்காய்ப்பால்-அரை கப் அல்லது

எலுமிச்சம்பழச் சாறு-புளிப்புச் சுவைக்கேற்ப.

வறுத்துப்பொடிக்க: மிளகு-கால் டீஸ்பூன், சோம்பு-கால் டீஸ்பூன், சீரகம்-கால் டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்பை மஞ்சள்தூள் சேர்த்துக் குழைய வேக வையுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். முருங்கைக்காயை 3 அங்குலத் துண்டுகளாக நறுக்கிவையுங்கள். வறுத்துப் பொடிக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்றாக வறுத்துப் பொடியுங்கள். இஞ்சி, பூண்டை தோல் நீக்கி நசுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

வெந்தபருப்பில் 2 கப் தண்ணீர், காய்கள், வறுத்துப் பொடித்த பொடி, இஞ்சி, பூண்டு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக குக்கரில் போட்டு 2 விசில் வைத்து இறக்குங்கள். பிரஷர் அடங்கியதும் ஒரு வடிகட்டியில் நன்கு வடிகட்டுங்கள். விருப்பம் போல தேங்காய்ப்பால் அல்லது எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்துப் பரிமாறுங்கள்.

## கீரை கட்லெட்



தேவையானவை: முளைக்கீரை (பொடியாக நறுக்கியது)-ஒரு கப், கடலைமாவு-அரை கப், பெரிய வெங்காயம்-1, பச்சை மிளகாய்-2, பூண்டு-3 பல், இஞ்சி-ஒரு சிறிய துண்டு, மல்லித்தழை-சிறிதளவு, எண்ணெய்-தேவையான அளவு, உப்பு-தேவையான அளவு.

செய்முறை: கீரையை உப்பு, கால் கப் தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரில் ஒரு விசில் வைத்து எடுங்கள். (அதிகப்படியான தண்ணீரை வடித்து ரசம் அல்லது சாம்பாரில் சேர்க்கலாம்). வெங்காயம், மிளகாய், பூண்டு, இஞ்சி, மல்லித்தழை ஆகியவற்றை பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், பூண்டு, இஞ்சி, மல்லித்தழை சேர்த்து வதக்கி அத்துடன், வெந்த கீரையையும் சேர்த்து வதக்குங்கள். கடலைமாவுடன் தேவையான தண்ணீர், சிறிது உப்பு சேர்த்து, இட்லி மாவு பதத்துக்கு கரையுங்கள். இதனைக் கீரையுடன் சேர்த்து சிறு தீயில் நன்கு கிளறுங்கள். நன்கு சுருண்டு வரும்வரை கிளறி, ஒரு தட்டில் கொட்டி சமப்படுத்தி, ஆறியதும் துண்டுகள் போடுங்கள். இந்த கட்லெட்டை அப்படியேவும் சாப்பிடலாம். வெறும் தோசைக்கல்லில் லேசாக எண்ணெய் ஊற்றி நன்கு புரட்டி எடுத்தும் சாப்பிடலாம். சுவையாக இருக்கும்.

## அவல் புளி உப்புமா



தேவையானவை: அவல்-ஒரு கப், புளி-சிறிய நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள் தூள்-அரை டீஸ்பூன், பெருங்காயத்தூள்-அரை டீஸ்பூன், வெல்லம் (விருப்பப்பட்டால்)-ஒரு சிறிய துண்டு, கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு, துவரம்பருப்பு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

வறுத்துப் பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய்-4, கடலைப்பருப்பு-2 டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், தனியா-ஒரு டீஸ்பூன், தேங்காய்த்துருவல்-(விருப்பப்பட்டால்)-2 டீஸ்பூன். தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு, எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்

செய்முறை: புளியை ஒன்றரை கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி, அதனுடன் மஞ்சள்தூள், உப்பு, பெருங்காயம், அவல் சேர்த்துப் பிசறி, ஊற வையுங்கள். ஒன்றரை மணி நேரம் ஊறட்டும். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை நன்கு சிவக்க வறுத்து பொடித்துக் கொள்ளுங்கள். துவரம்பருப்பை, குழையாமல் நெத்துப் பருப்பாக வேகவைத்து தண்ணீரை வடித்துக்கொள்ளுங்கள். ஊறிய அவலுடன், வறுத்துப் பொடித்த பொடி, வேகவைத்த பருப்பு, பொடித்த வெல்லம் சேர்த்துக் கலந்து கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்துக் கொட்டிக் கிளறி பரிமாறுங்கள்.

## பேபிகார்ன் தவாஅ ஃப்ரை



தேவையானவை: பேபிகார்ன் - 10, இஞ்சி+பூண்டுவிழுது - ஒரு டீஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள்-அரை டீஸ்பூன், கார்ன்ஃப்ளார்-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு, பிரெட் தூள்-தேவைக்கேற்ப, எண்ணெய்-சிறிதளவு, மிளகாய்தூள்-ஒரு

டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பேபிகார்னுடன் இஞ்சி+பூண்டு விழுது, மிளகாய்தூள், கரம் மசாலாதூள், எலுமிச்சம்பழச் சாறு, உப்பு சேர்த்து பிசறி, முதல் இரண்டு மணி நேரம் வரை ஊறவிடுங்கள். ஊறியபிறகு, கார்ன்ஃப்ளார் சேர்த்துப் பிசறுங்கள். தோசைக்கல்லைக் காயவைத்து, பிசறிய பேபிகார்ன்களை ஒவ்வொன்றாக பிரெட் தூளில் புரட்டியெடுத்து, தவாவில் அடுக்குங்கள். சுற்றிலும் சிறிதளவு எண்ணெய் விட்டு, அவ்வப்போது நன்கு புரட்டிவிட்டு, எல்லாப் பக்கமும் நன்கு வெந்தபின், சூடாகப் பரிமாறுங்கள். சாஸ், இதற்கு நல்ல காம்பினேஷன். மழைக்காலத்தில் சூடாகச் சாப்பிட ஏற்ற சுவையான அயிட்டம் இது.



தேவையானவை: கோதுமை மாவு-2 கப், உப்பு-தேவையான அளவு, எண்ணெய்-சிறிதளவு.

பூரணத்துக்கு: சோயா பனீர் (தொஃபு) - 200 கிராம், துருவிய வெங்காயம்-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், துருவிய கேரட்-ஒரு டேபிள் ஸ்பூன், நறுக்கிய மல்லித்தழை-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கரம் மசாலாதூள்-அரை டீஸ்பூன், மிளகாய்தூள்-அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள்-அரை டீஸ்பூன், மிகவும் பொடியாக நறுக்கிய பூண்டு (விருப்பப்பட்டால்)-ஒரு டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு.

செய்முறை: கோதுமை மாவுடன் உப்பு, தேவையான தண்ணீர் சேர்த்து சற்று மிருதுவாகப் பிசைந்து வையுங்கள். பனீரைத் துருவிக் கொள்ளுங்கள். பூரணத்துக்கான மற்ற பொருட்களுடன் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைந்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மாவை சிறிதளவு எடுத்து, கிண்ணம் போல செய்து, பூரணத்தை நிரப்பி, சற்று கனமான சப்பாத்தியாகத் திரட்டி, எண்ணெய் தடவி, தோசைக்கல்லில் சுட்டெடுங்கள். தயிர் அல்லது ஊறுகாய் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் பிரமாதமாக இருக்கும்!

## பனீர் பொடிமாஸ்



தேவையானவை: பனீர்-200 கிராம், சின்ன வெங்காயம்-ஒரு கப், பச்சை மிளகாய்-3, இஞ்சி-ஒரு துண்டு, பூண்டு-6 முதல் 8 பல், மிளகுதூள்-அரை டீஸ்பூன், சீரகத்தூள்-அரை டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு, மல்லித்தழை-சிறிதளவு, உப்பு-தேவையான அளவு.

செய்முறை: பனீரை நன்கு உதிர்த்து அல்லது துருவிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாயை மிகவும் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு தாளித்து, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை மிளகாய், கறிவேப்பிலை, மஞ்சள்தூள், உப்பு போட்டு வதக்குங்கள். வெங்காயம் வதங்கியதும் துருவிய பனீர், மிளகு, சீரகத்தூள், உப்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் கொட்டி கிளறி இறக்குங்கள்.

## வாழைக்காய் பொடிக்கறி



தேவையானவை: வாழைக்காய்-2, புளி-நெல்லிக்காய் அளவு, மஞ்சள்தூள்-அரை டீஸ்பூன்,

உப்பு-தேவையான அளவு.

வறுத்து பொடிக்க: காய்ந்த மிளகாய்-5, தனியா-ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு - ஒரு டீஸ்பூன், கொப்பரை துருவல் - ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய்-ஒரு டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிது, பெருங்காயம்-அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: வாழைக்காயை கழுவி இரண்டாக நறுக்குங்கள். புளியை 2 கப் தண்ணீரில் கரைத்து வடிகட்டி மஞ்சள்தூள், உப்பு சேர்த்து கொதி வந்ததும், வாழைக்காயைச் சேருங்கள். வாழைக்காய் முக்கால் பதம் வெந்ததும் எடுத்து தோலுரித்து, புட்டு துருவியால் துருவிக் கொள்ளுங்கள். வாணலியில் சிறிது எண்ணெயைக் காயவைத்து வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை சிவக்க வறுத்து, பொடித்து வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மீதமுள்ள எண்ணெயில் கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் தாளித்து வாழைக்காய், உப்பு சேர்த்து 5 நிமிடம் கிளறி பொடியை தூவி நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்

## அவிச்ச குழம்பு



தேவையானவை: பரங்கிக்காய்-ஒரு துண்டு, அவரை, காராமணி, கொத்தவரை, கத்தரி, வாழைக்காய், மொச்சை (எல்லாம் சேர்த்து)-கால்கிலோ, பெரிய வெங்காயம்-1, தக்காளி-3, புளி-எலுமிச்சை அளவு, மிளகாய்தூள்-2 டீஸ்பூன், தனியாதூள்-ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், பூண்டு-8 முதல் 10 பல், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு, மல்லித்தழை-சிறிதளவு, உப்பு-தேவையான அளவு.

தாளிக்க: எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன், கடுகு, சோம்பு, வெந்தயம், சீரகம்-தலா அரை டீஸ்பூன்.

செய்முறை: காய்கறிகளை சிறிய துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். புளியை 4 கப் தண்ணீரில் கரைத்து, வடிகட்டி அடுப்பில் வைத்துக் கொதிக்கவிடுங்கள். கொதிக்கும் புளித்தண்ணீரில் நறுக்கிய காய்கறிகள், மிளகாய்தூள், தனியாதூள், உப்பு, மஞ்சள்தூள் சேருங்கள். பூண்டை தோல் உரித்து நசுக்கிச் சேர்த்து, எல்லாம் சேர்ந்து வேகும் வரை கொதிக்கவிடுங்கள். பிறகு எண்ணெயைக் காயவைத்து, தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து, சிவந்ததும் குழம்பில் சேருங்கள். அத்துடன் கறிவேப்பிலை, மல்லித்தழை கிள்ளிச் சேர்த்து இறக்குங்கள்.

குறிப்பு: இதையே குக்கரிலும் செய்யலாம். 2 கப் தண்ணீரில், புளியைக் கரைத்து வடிகட்டி, மிளகாய் தூள், உப்பு, மஞ்சள் தூள், நசுக்கிய பூண்டு, வெங்காயம், தக்காளி காய்கறிகள், உப்பு சேர்த்து

குக்கரில் வைத்து, ஒரு விசில் வரும்வரை வைத்து இறக்குங்கள். பிறகு, தாளித்துக்கொட்டி, சிறிது வற்றியதும் இறக்கினால் குழம்பு ரெடி.

## பேல் பூரி



தேவையானவை: பொரி-2 கப், துருவிய வெள்ளரி, பெரிய வெங்காயம், கேரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி-தலா ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல்-2 டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது)-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மாங்காய்துருவல்-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தக்காளி (பொடியாக நறுக்கியது)-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பொட்டுக்கடலை-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

அரைக்க: பச்சைமிளகாய்-3, புளி-சுண்டைக்காய் அளவு, பூண்டு-3 பல், இஞ்சி-சிறு துண்டு, உப்பு-தேவையான அளவு, எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்தெடுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து, அரைத்த விழுதைப் போட்டு குறைந்த தீயில் பச்சை வாசனை போக வதக்குங்கள். பொரியுடன் எல்லாக் காய்கறிகளையும் அரைத்த விழுதையும் சேர்த்து நன்றாகக் கலக்கி, பொட்டுக்கடலையையும் சேர்த்து, உடனே பரிமாறுங்கள்.

## கொத்தமல்லி சூப்



தேவையானவை: பாசுமதி அரிசி-2 டேபிள்ஸ்பூன், பெரிய வெங்காயம்-1, பூண்டு-6 பல், மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், தேங்காய்ப்பால்-கால் கப், எலுமிச்சம்பழச்சாறு (விருப்பப்பட்டால்)-ருசிக்கேற்ப, உப்பு-தேவையான அளவு.

அரைக்க: மல்லித்தழை-2 கைப்பிடி, புதினா-10 இலை, தனியாதூள்-2 டீஸ்பூன், பச்சை மிளகாய்-1, பூண்டு-2 பல்.

செய்முறை: அரைக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களை ஒன்றாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். 5 கப் தண்ணீரை கொதிக்க வையுங்கள். அதில் பாசுமதி அரிசியைக் கழுவிச் சேருங்கள். அரைத்த விழுதை ஒரு சிறிய துணியில் மூட்டையாகக் கட்டி அதனையும், தண்ணீருக்குள் போடுங்கள். தேவையான உப்பு சேர்த்து, சிறிய தீயில் வைத்து அரிசி நன்கு வேகும் வரை கொதிக்க விடுங்கள். அரிசி நன்கு வெந்ததும் இறக்கி வைத்து, தேங்காய்ப்பாலை சேர்த்து, 2 டீஸ்பூன் எண்ணெயைக் காயவைத்து, பொடியாக நறுக்கிய பூண்டைச் சேர்த்து வதக்கி, சூப்பில் சேர்த்து, நன்கு கலந்து பரிமாறுங்கள். (காய்கறிகள் சேர்க்க விரும்பினால், பாசுமதி அரிசியைப் பாதியாகக் குறைத்துக்கொண்டு, அத்துடன் கேரட், பீன்ஸ், கோஸ், காலிஃப்ளவர் நறுக்கிப் போட்டு வேகவிட்டு சூப் செய்யலாம்).

## வெந்தயக்கீரை மசாலா



தேவையானவை: பெரிய வெங்காயம்-2, தக்காளி-4, வெந்தயக்கீரை-2 கட்டு, இஞ்சி-ஒரு துண்டு, பூண்டு-3 பல், மிளகாய்தூள்-ஒரு டீஸ்பூன், மஞ்சள்தூள்-கால் டீஸ்பூன், சீரகத்தூள்-அரை டீஸ்பூன், எலுமிச்சம்பழச் சாறு-ஒரு டீஸ்பூன், உப்பு-தேவைக் கேற்ப, மல்லித்தழை-ஒரு கைப்பிடி.

செய்முறை: கீரையை சுத்தம் செய்யுங்கள். வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளுங்கள். இஞ்சி, பூண்டு தட்டிக் கொள்ளுங்கள். குக்கரில் எண்ணெயை காயவைத்து வெங்காயம், வெந்தயக்கீரை, இஞ்சி, பூண்டு, மஞ்சள்தூள், சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து சிறிது வதக்கி, ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து குக்கரை மூடி ஒரு விசில் வைத்து இறக்கி, சத்தம் அடங்கியதும் மல்லித்தழை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். எல்லா டிபனுக்கும் ஏற்ற சைட் டிஷ் இந்த வெந்தயக்கீரை கிரேவி.

## கோதுமை ரவை உப்புமா



<u>தேவையான பொருள்:</u> கோதுமை ரவை-ஒரு கப், துவரம்பருப்பு-கால் கப், பெரிய வெங்காயம்-1, பச்சை மிளகாய்-3, மல்லித்தழை-சிறிது, கறிவேப்பிலை-சிறிது, உப்பு-தேவைக்கேற்ப.

<u>தாளிக்க:</u> கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன்.

<u>செய்முறை:</u> துவரம்பருப்பை மலராமல் வேகவைத்து கொள்ளுங்கள். மிளகாயை கீறி வைத்துக் கொள்ளுங்கள், வெங்காயத்தை நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். குக்கரில் எண்ணெயை காயவைத்து கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து வெங்காயம், மிளகாய், சிட்டிகை உப்பும் சேருங்கள். இது நன்கு வதங்கியதும், அதில் ரவை சேர்த்து சிறு தீயில் வாசனை வரும் வரை வறுத்து இரண்டரை கப் கொதிக்கும் நீரை சேருங்கள். அத்துடன் தேவையான உப்பும் சேர்த்து, குக்கரை மூடி, குறைந்த தீயில் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் வரை வேகவிட்டு இறக்குங்கள். ஆறியதும் திறந்து மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை, வெந்த துவரம் பருப்பு சேர்த்து நன்கு கிளறுங்கள். இது, மணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

## உசிலி



<u>தேவையானவை:</u> நல்ல பிஞ்சான பீன்ஸ் அல்லது புடலங்காய் அல்லது கொத்தவரங்காய் - 150 கிராம், கடலைப்பருப்பு-அரை கப், துவரம்பருப்பு-அரை கப், காய்ந்த மிளகாய்-3, சோம்பு-அரை டீஸ்பூன் (அல்லது) பெருங்காயத்தூள்-அரை டீஸ்பூன், உப்பு-தேவையான அளவு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு-2 டீஸ்பூன், மல்லித்தழை-சிறிதளவு, கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பருப்புகள் அனைத்தையும் ஒரு மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். காய்கறிகளை மிகவும் பொடியாக நறுக்கி, சிறிது உப்பு, ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து, ஒரு விசில் வரும்வரை குக்கரில் வைத்து இறக்குங்கள். பிறகு விசிலை எடுத்து, பிரஷரை வெளியேற்றிய பின், மூடியைத் திறந்து வையுங்கள். ஊறிய பருப்புகளை மிளகாய், உப்பு, சோம்பு அல்லது பெருங்காயம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். அரைத்த விழுதை இட்லிப் பாத்திரத்தில் வைத்து வேகவையுங்கள். வெந்துவிட்டதா என்று பார்க்க, ஒரு கரண்டிக் காம்பு அல்லது கத்தியை அந்தக் கலவையில் நுழைத்து எடுத்தால், ஒட்டாமல் வரும். பிறகு, வெந்த கலவையை ஆறவிட்டு உதிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உதிர்ப்பது சிரமமாக இருந்தால், மிக்ஸியில் போட்டு, 'விப்பர்' பட்டன் உபயோகித்து உதிர்க்கலாம். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து அதில் வெந்த காய்கறி, உதிர்த்த பருப்பு, எலுமிச்சம்பழச் சாறு, மல்லித்தழை சேர்த்து நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

## பொடி வதக்கல்



தேவையானவை: கத்திரிக்காய்-100 கிராம், கோவைக்காய்-100 கிராம், அவரைக்காய்-100 கிராம், காராமணி-50 கிராம், முருங்கைக்காய்-1, உப்பு-தேவையான அளவு.

வறுத்துப்பொடிக்க: உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், பச்சை மிளகாய்-3, சீரகம்-அரை டீஸ்பூன், உப்பு-கால் டீஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: காய்கறிகளை நீளவாக்கில் நறுக்குங்கள். நறுக்கிய துண்டுகளை குக்கரில் போட்டு, சிறிது உப்பு சேர்த்து, அரை கப் தண்ணீர் சேர்த்து மூடி ஒரு விசில் வரும்வரை வைத்து இறக்கவும். வறுக்கக் கொடுத்துள்ள பொருட்களில் பச்சை மிளகாயை வெறும் கடாயில் போட்டு, குறைந்த தீயில் வைத்து திருப்பித் திருப்பி விட்டு வதக்குங்கள். நன்கு வறுபட்டுவிடும். நிறம் மாறி வறுபட்டதும் தனியே எடுத்துவையுங்கள். பிறகு, உளுத்தம்பருப்பையும் சீரகத்தையும் தனித்தனியே நன்கு வறுக்கவும். பிறகு மூன்றையும் மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடித்துக்கொள்ளவும். எண்ணெயைக் காயவைத்து, கடுகு தாளித்து, காய்கறிகளை அதில் தண்ணீரை வடித்துவிட்டு சேருங்கள். (வடித்த தண்ணீரை சூப், ரசம் போன்றவற்றில் சேர்க்கலாம்). காய்கறிக் கலவையைக் கிளறி, பொடித்த பொடியைத் தூவி நன்கு கிளறி இறக்குங்கள்.

# சன்னா மசாலா



தேவையானவை: சன்னா-ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம்-2, தக்காளி-3, மிளகாய்தூள்-ஒரு டீஸ்பூன், தனியாதூள்-அரை டீஸ்பூன், பூண்டு-4 பல், கரம் மசாலாதூள் அல்லது சன்னா மசாலா தூள்-ஒரு டீஸ்பூன், இஞ்சி-ஒரு துண்டு, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய்-தலா 1, மல்லித்தழை-ஒரு கைப்பிடி, உப்பு-தேவையான அளவு, எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: சன்னாவை 8 மணி நேரம் ஊறவையுங்கள். உப்பு சேர்த்து நன்கு வேக வையுங்கள். தக்காளி, வெங்காயம், இஞ்சி, பூண்டு ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்குங்கள். எண்ணெயைக் காய வைத்து, பட்டை, லவங்கம், ஏலக்காய் தாளித்து, அதனுடன் இஞ்சி, பூண்டு சேர்த்து வதக்கி, பிறகு வெங்காயம் சேர்த்து வதக்குங்கள். நன்கு வதங்கியதும் தக்காளி, மிளகாய்தூள், தனியாதூள், சிறிது உப்பு சேர்த்து வதக்கி, மல்லித்தழையையும் போட்டு வதக்குங்கள். 2 நிமிடம் வதக்கியபின், ஆறவைத்து அரைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அரைத்த விழுதுடன், வேகவைத்த சன்னா, ஒரு கப் தண்ணீர் சேர்த்து தேவையான உப்பும் போட்டு குக்கரில் வைத்து, 2, 3 விசில் வரும் வரை வைத்து இறக்குங்கள். குறைவான எண்ணெயில் சத்துமிகுந்த சன்னா மசாலா ரெடி.

## மிக்ஸ்டு வெஜிடபிள் ஃப்ரை



தேவையானவை: பச்சை காலிஃப்ளவர் (அல்லது வெள்ளை காலிஃப்ளவர்), கேரட், பீன்ஸ், கோஸ், பேபிகார்ன், குடமிளகாய் (எல்லாம் சேர்ந்து)-அரை கிலோ, பச்சை மிளகாய்-3, பூண்டு-5 அல்லது 6 பல், எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன், பனீர்-100 கிராம்.

செய்முறை: பேபிகார்ன், பனீர் உட்பட எல்லாக் காய்களையும் சிறு துண்டுகளாக நறுக்குங்கள். பச்சை மிளகாய், பூண்டை நசுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணெயைக் காயவைத்து நசுக்கிய பூண்டு, பச்சைமிளகாய் சேர்த்து, ஒரு நிமிடம் வதக்கி, பிறகு காய்கறிகள், பனீரைச் சேர்த்து, தேவையான உப்பு சேர்த்து வதக்குங்கள். காய்கறிகள் முக்கால்பதம் வேகும்வரை வதக்கி இறக்கிப் பரிமாறுங்கள். (விருப்ப மானவர்கள் கால்டீஸ்பூன் அஜினோமோட்டோ சேர்க்கலாம்)

## அவசர சட்னி



தேவையானவை: சின்ன வெங்காயம்-ஒரு கப், மல்லித்தழை-அரை கட்டு, பச்சை மிளகாய்-2 அல்லது 3, பூண்டு-2 பல், தக்காளி-1, புளி-சிறிய துண்டு, உப்பு-தேவையான அளவு.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிது, எண்ணெய்-2 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பூண்டு, வெங்காயத்தைத் தோலுரித்துக்கொள்ளுங்கள். மல்லித்தழையை ஆய்ந்து, சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள். எல்லாவற்றையும் சேர்த்து நைஸாக அரைத்து, கடுகு, உளுத்தம்பருப்பு தாளித்து பரிமாறுங்கள். வாசம் ஊரைத் தூக்கும். இட்லி, தோசைக்கு எடுப்பான ஜோடி.

## பிரெட் பேரீச்சை டோஸ்ட்



தேவையானவை: உப்பு பிரெட்-10 ஸ்லைஸ், எண்ணெய்-4 டீஸ்பூன்.

அரைக்க: மல்லித்தழை-அரை கட்டு, புளி-நெல்லிக்காய் அளவு, பேரீச்சம்பழம்-4 அல்லது 5, பச்சை மிளகாய்-2, உப்பு-தேவையான அளவு.

செய்முறை: மல்லித்தழையை நன்கு ஆய்ந்து, சுத்தம் செய்தபிறகு, மற்ற பொருட்களுடன் சேர்த்து நைஸாக அரைத்துக்கொள்ளுங்கள். அரைத்த விழுதை ஒவ்வொரு பிரெட் ஸ்லைஸின் மேலும் ஒரு பக்கம் மட்டும் தடவுங்கள். தடவிய பக்கங்கள் சேர்ந்தாற்போல இருக்குமாறு ஒன்றின் மேல் ஒன்று வைத்து, ஸாண்ட்விச் போல செய்துகொள்ளுங்கள். சட்னி தடவாத வெளிப்பக்கத்தில் எண்ணெய் தடவி, சூடான தோசைக் கல்லில் நன்கு டோஸ்ட் செய்யுங்கள்.

## அரிசி ரவா உப்புமா



தேவையானவை: அரிசி ரவை-ஒரு கப், பெரிய வெங்காயம்-1, தக்காளி-1, பச்சை மிளகாய்-2, (விருப்பமான) காய்கறி கலவை-அரை கப், பெருங்காயம்-அரை டீஸ்பூன், கறிவேப்பிலை-சிறிதளவு,

எலுமிச்சம்பழச் சாறு-2 டீஸ்பூன், துவரம்பருப்பு (அ) கடலைப்பருப்பு-கால் கப், உப்பு-தேவைக்கேற்ப.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், உளுத்தம்பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், கடலைப் பருப்பு-ஒரு டீஸ்பூன், எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன்.

செய்முறை: பச்சை மிளகாயைக் கீறிக்கொள்ளுங்கள். வெங்காயம், தக்காளி, காய்கறி ஆகியவற்றைப் பொடியாக நறுக்கிக்கொள்ளுங்கள். துவரம்பருப்பை ஊறவையுங்கள். குக்கரில் எண்ணெயைக் காயவைத்து தாளிக்கும் பொருட்களை சேர்த்து பொன்னிறமானதும், வெங்காயம், மிளகாய் சேர்த்து சிட்டிகை உப்பும் சேர்த்து சிறிது வதக்கி, இரண்டரை கப் தண்ணீர் சேருங்கள். அத்துடன் தேவையான உப்பு, காய்கறி, கறிவேப்பிலை, எலுமிச்சம்பழச் சாறு பெருங்காயம், துவரம்பருப்பு சேர்த்து கொதிக்கும் பொழுது அரிசி ரவை சேர்த்து குக்கரை மூடி, குறைந்த தீயில் வெயிட் போடாமல் 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் நன்கு வேகவிட்டு இறக்குங்கள்.

## கருப்பட்டி ஆப்பம்



தேவையானவை: பச்சரிசி-ஒரு கப், புழுங்கலரிசி-ஒரு கப், உளுத்தம்பருப்பு-கால் கப், வெந்தயம்-ஒரு டீஸ்பூன், கருப்பட்டி (பொடித்தது)-2 கப், புளிக்கவைத்த இளநீர்-அரை கப், எண்ணெய்-சிறிதளவு.

செய்முறை: அரிசி, பருப்பு, வெந்தயம் மூன்றையும் சேர்த்து ஊறவையுங்கள். ஒரு மணி நேரம் ஊறிய பிறகு, நைஸாக அரைத்தெடுங்கள். இளநீரை, முதல்நாளே வாங்கிவைத்துப் புளிக்கவைக்க வேண்டும். புளித்த அந்த இளநீரை மாவில் ஊற்றிக் கரைத்துவையுங்கள். 6 முதல் 8 மணி நேரம் மாவு புளிக்க வேண்டும். கருப்பட்டியில் சிறிது தண்ணீர் சேர்த்துக் கரைத்து அடுப்பில் வைத்து, கொதித்ததும் அப்படியே சூடாக வடிகட்டி, மாவில் சேருங்கள்.

நன்கு கரைத்த மாவை, ஆப்பச்சட்டியில் லேசாக எண்ணெய் தடவி, ஆப்பமாக ஊற்றி வெந்ததும் எடுத்துப் பரிமாற்றுங்கள். மிகவும் மிருதுவாக இருக்கும் இந்த ஆப்பம், அடுத்த நாள் வரையிலும் நன்றாக இருக்கும்.

# உப்பு கார உருண்டை



தேவையானவை: கடலைப்பருப்பு-அரை கப், துவரம்பருப்பு-அரை கப், பாசிப்பருப்பு-கால் கப், காய்ந்த மிளகாய்-2, புளி-நெல்லிக்காய் அளவு, வெல்லத்தூள் (விருப்பப்பட்டால்)-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், மல்லித்தழை (பொடியாக நறுக்கியது)-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், தேங்காய் துருவல்-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன், கறிவேப்பிலை (பொடியாக நறுக்கியது)-ஒரு டேபிள்ஸ்பூன்.

தாளிக்க: கடுகு-அரை டீஸ்பூன், எண்ணெய்-3 டீஸ்பூன்

செய்முறை: பருப்புகளை ஒன்றாக ஊறவைத்து மிளகாய், புளி, வெல்லம், உப்பு, தேங்காய் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்தெடுங்கள். இதனை இட்லிப் பாத்திரத்தில் ஆவியில் வைத்து வேகவைத்தெடுங்கள். ஆறியதும் உதிர்த்து விடுங்கள். அத்துடன் கடுகைத் தாளித்துச் சேருங்கள். நறுக்கிய மல்லித்தழை, கறிவேப்பிலை சேர்த்துக் கலந்து சிறுசிறு உருண்டைகளாக அழுத்திப் பிடியுங்கள். உப்பு, புளிப்பு, காரம், இனிப்பு சேர்ந்த சூப்பர் உருண்டை இது.